JAPANISCH ESSEN (2)

Ein Topf für alle

Man traut es den Japanern mit ihrer Vorliebe für kleine Kunstwerke in Schälchen, Bambuskörbchen und auf Platten gar nicht zu – Japaner sind auch Eintopf-Fans. Bei ihren Fondues gibt es viele Varianten, die nicht unbedingt mit Fleisch, sondern oft mit Fisch oder vegetarisch zubereitet werden

しゃしゃ
ぶぶ

SHABU-SHABU

Der Klassiker unter den japanischen Fondues ist Sukiyaki, ein beliebtes Essen, das man am Abend mit Freunden genießt. Die Zutaten werden nur vorbereitet und dann bei Tisch gemeinsam gegart. Ebenso macht man es mit Shabu-Shabu, das wie der chinesische Feuertopf ursprünglich aus der Mongolei stammt. Die andere Variante der Fondues sind die richtigen Eintöpfe. Hier werden die Zutaten bereits in der Küche in den Topf geschichtet und fertig gekocht. Bei Tisch isst man dann alles häppchenweise mit Würze – genau wie europäisches Fondue. Besonders beliebt in Japan ist Oden mit Gemüse und Fischkuchen, ein Eintopf, den Bars und Kneipen an fast jeder Straßenecke anbieten.

Oden

Die typischen Zutaten bekommt man als Oden-Set tiefgefroren im Japanladen.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 TK-Oden-Set, es enthält: frittierten Tofu (Atsuage), Fischpastekuchen (Kamaboko), frittierte Tofu-Beutel (Ganmodoki) und getrocknete Seetang-Knoten
GEMÜSE: *1 langer weißer Rettich; 1 große Möhre; 500 g fest kochende Kartoffeln; 4 hart gekochte Eier*
BRÜHE: *5 gehäufte TL Dashi-no-moto-Brühe (Instant-Fischbrühe); 125 ml Sojasauce; 2½ EL Zucker; 3 EL Mirin (süßer Reiswein zum Kochen); 3 EL Sake*
AUSSERDEM: *japanischer Senf für Oden oder scharfer Dijon-Senf; japanisches Togarashi-Gewürz*

1 Das Oden-Set auftauen lassen. Den frittierten Tofu etwa 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren, damit das Frittierfett austritt. Abgießen, abtropfen lassen und diagonal in Dreiecke, Fischpastekuchen in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Tofu-Beutel und Seetang-Knoten nicht zerkleinern.
2 Geschälten Rettich in 4 cm dicke Scheiben schneiden und jeweils halbieren. Mit Wasser bedeckt 10 Minuten vorkochen. Abgießen, abtropfen lassen. Möhre schälen und in etwa 1 cm dicke Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und waschen, Eier pellen. Beide Zutaten nicht zerkleinern.
3 In einem großen Topf 2 l Wasser mit dem Dashi-Pulver erhitzen. Alle anderen Zutaten für die Brühe zugeben und aufkochen.
4 Rettich, Möhre, Kartoffeln, Eier, Fischkuchen, Tofudreiecke, Tofu-Beutel und Seetang-Knoten in die heiße Brühe geben und aufkochen. Zugedeckt bei ganz milder Hitze 1½ Stunden garen, bis die Kartoffeln eben gar sind, der Rettich butterweich ist.
5 Zum Servieren für jede Person Senf und Togarashi-Gewürz in separate Portionsschälchen geben. Suppenschälchen und Essstäbchen bereitlegen.

Tipps Oden muss heiß gegessen werden, deshalb nach dem Garen eventuell erneut bis knapp unter dem Siedepunkt erhitzen.
- Man stellt den Oden-Topf wie beim Fondue auf den Tisch und fischt sich daraus die Häppchen in seine Suppenschale. Darüber schöpft man heiße Brühe und schmeckt nach Belieben mit Senf und Togarashi ab.
- Japan-Senf und Togarashi-Gewürz aus Chiliflocken und anderen Zutaten wie getrockneter Orangenschale und schwarzem Sesam kann man auch anderweitig verwenden – zum Beispiel für Dressings und Dips.

Sukiyaki

Die Japaner bereiten ihr Nationalgericht mit Rindfleisch zu – aber auch vegetarisch wie diese Variante.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 Stangen Porree; 300 g Chinakohlblätter; 2 Möhren; 1 Stück Bambussprosse (ca. 100 g Dose); 200 g große Spinatblätter; 8 frische Shiitake-Pilze; 200 g kleine Champignons; 2 Päckchen Tofu (ca. 500 g); 2 mittelgroße Zwiebeln; eventuell 1 Päckchen Shirataki-Nudeln (280 g);
WARISHITA-FOND: *250 ml Mirin (süßer Reiswein zum Kochen); 250 ml dunkle Sojasauce; ½ l Sake; 3 EL Zucker;*
AUSSERDEM: *4 ganz frische Eier; 500 g Rundkornreis (s. Grundrezept); 3 EL Öl*

1 Gemüse putzen und zerkleinern: Porreestangen schräg in etwa 5 cm lange Stücke schneiden, Chinakohlblätter in 4 cm große Quadrate teilen. Möhren ebenfalls schräg in ½ cm dicke Scheiben, abgetropften Bambus in ½ cm breite Streifen schneiden. Harte Stiele des Spinats und Pilzstiele entfernen. Pilzhüte halbieren. Champignons nur mit dem Küchenpinsel säubern. Zwiebeln abziehen und halbieren, die Hälften in etwa 1 cm dicke Stücke schneiden.
2 Tofu in 2,5 cm große Würfel schneiden. Shirataki-Nudeln auf einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.
3 Gemüse, Pilze, Zwiebelstücke, Tofu und Nudeln auf einer großen Platte anrichten.
4 Für den Fond alle Zutaten unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. →



TOPF-MIKADO

Wer zieht das erste Stäbchen? Bei diesem Sukiyaki, dem Nationalgericht der Japaner, spielt nur Vegetarisches mit

5 Pro Person 1 Ei in einem Schälchen verquirlen und den heißen Reis in die Portionsschalen füllen.
6 Den Sukiyaki-Topf auf dem Brenner erhitzen. Das Öl darin heiß werden lassen und die Zwiebeln darin kräftig braun anbraten. Einige Tofuwürfel und Gemüsestückchen zugeben und ebenfalls anbraten, aber möglichst nicht vermischen.
7 Etwa ⅓ des Fonds zugießen, einige Tofuwürfel, Gemüsestückchen und eventuell eine Portion Nudeln zufügen und alles einige Minuten garen.
8 Wie beim Fondue nimmt nun jeder mit seinen Stäbchen die Zutaten aus dem Topf, dippt sie ins verquirlte Ei und lässt die Häppchen über seiner Reisportion kurz abtropfen und etwas abkühlen.
9 Die restlichen Zutaten portionsweise wie beschrieben garen, dabei nach und nach den Rest der Brühe zugießen.

Tipps Sukiyaki bereitet man am Tisch zu: in einem gusseisernen Sukiyaki-Topf auf einem speziellen Rechaud, der mit Gaspatronen betrieben wird. Eine große Pfanne tut es aber auch.
- Shirataki-Nudeln gibt es in Folie abgepackt im Japanladen. Sie sehen aus wie eingeweichte breite Glasnudeln und werden aus den Wurzelknollen der tropischen Konnyaku-Pflanze hergestellt. Man kann sie durch Udon-Nudeln aus Weizenmehl ersetzen, die man in Folie verpackt frisch kaufen kann. Getrocknete Udon-Nudeln muss man wie gewohnt vorgaren.



FOTO: GREG DAVIS/IPJ

TOPF-RUNDE
Sie müssen häufig nachschöpfen, damit was auf die Hüften kommt: Sumo-Ringer in Tokio

- Die Zwiebeln geben der Brühe Aroma. Man isst sie erst zum Schluss, wenn sie richtig weich sind.
- Zum Sukiyaki trinkt man Bier oder Sake.

Grundrezept für den Reis

Frisch gekochten Reis isst man als Beilage zu Sukiyaki und Shabu-Shabu-Fondue.
Für vier Personen braucht man 500 g Rundkornreis.
1 Reis drei- bis viermal in einer Schüssel mit jeweils frischem kalten Wasser bedeckt waschen, bis das Wasser klar bleibt. Dabei die Körner leicht bewegen, damit die Stärke ausgewaschen wird.
2 Mit frischem Wasser bedeckt 30 Minuten quellen, dann abtropfen und einige Minuten stehen lassen.
3 In einem Topf ¾ l kaltes Wasser gießen. Den Reis zufügen, einige Male umrühren und zugedeckt zum Kochen bringen. Die Temperatur sofort herunterschalten und den Reis bei schwacher Hitze 10 Minuten garen. Vom Herd nehmen und noch einmal zugedeckt 10 Minuten ausquellen lassen.

Shabu-Shabu mit Fisch

Man gart es bei Tisch im Shabu-Shabu-Topf auf einem Elektro-Rechaud oder auf einem Gaskocher.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 Riesengarnelen in der Schale; 8 Jakobsmuscheln ohne Corail; 300 g Rotbarschfilet; 300 g Lachsfilet; 600 g Chinakohlblätter; 2 Stangen Porree; 250 g große Spinatblätter; 4 frische Shiitake-Pilze; eventuell ½ Päckchen Shirataki-Nudeln (140 g); 2 TL Dashi-no-moto-Pulver (Instant-Fischbrühe); 500 g Rundkornreis (s. Grundrezept)
PONZU-SAUCE: *200 ml Zitronensaft; 200 ml helle Sojasauce*

1 Die Schalen der Garnelen am Rücken mit einem scharfen Messer einschneiden und den schwarzen Darm entfernen. Muscheln, Garnelen und Fischfilets kalt abspülen und trockentupfen. Die Fischfilets schräg in dünne Scheiben schneiden.
2 Alles auf einer Platte dekorativ anrichten; dabei die Scheiben nach Fischsorte getrennt dachziegelartig anordnen.
3 Kohlblätter in reichlich sprudelnd kochendem Wasser einige Sekunden blanchieren. Herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Mittelrippen flach schneiden, damit man sie leicht rollen kann.
4 Jeweils 3 bis 4 Blätter leicht überlappend wie für Sushi auf eine Bambusmatte legen, einrollen und dabei die Flüssigkeit ausdrücken. Die Kohlrolle in etwa 3 cm lange Stücke schneiden und mit der Schnittfläche nach oben auf eine Platte stellen.
5 Porree putzen, waschen und schräg in fingerdicke Stücke schneiden. Spinat waschen und trocknen. Die Stiele der Shiitake-Pilze entfernen, Hüte halbieren. Die Nudeln auf einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Alle Zutaten auf der Platte mit den Kohlröllchen anrichten.
6 Für die Sauce beide Zutaten verrühren und in Portionsschälchen gießen.
7 Das Dashi-Pulver mit 2 l Wasser zu einer Brühe aufkochen, in den Shabu-Shabu-Topf gießen und auf dem Rechaud heiß halten.
8 Die Zutaten in der heißen Brühe garen, über dem Reis kurz abtropfen lassen und in die Sauce tunken.
9 Zum Schluss die Nudeln in der Brühe erhitzen, alles in Portionsschälchen füllen und ganz heiß servieren.

Tipps Die Garnelen in den Schalen anrichten, damit sie saftig bleiben.
- Den Schaum, der sich auf der Brühe bildet, immer wieder abschöpfen.
- Zum Herausfischen des Shabu-Shabu nimmt man kleine Drahtsiebe, zum Essen Stäbchen.
- Die Stiele der Shiitake-Pilze werden nicht verwendet, sie bleiben beim Garen hart.

BARBARA RIAS-BUCHER/
SUSANNE FLOSSMANN

EINKAUFEN UND VERSAND

japan-shop.com (großes Angebot von Lebensmitteln bis zu Teetassen)
Matsuya, Rumfordstraße 40, 80469 München. Tel. 089/29 60 86, Fax 291 36 29.
Japan-Shop, Westenriederstr. 47, 80331 München. Tel. 089/22 66 63, Fax 2 90 47 99.
Zudem gibt es in vielen Großstädten Japanläden, von denen allerdings nicht alle Ware versenden.